Pregătiri la Sofia în vederea ediției a VI-a a Crosului Balcanic

Șirul confruntărilor din acest an dintre atleții țărilor balcanice va fi deschis la 9 aprilie, la Sofia. Mai sint citeva săptămini pină atunci și totuși o vizită recentă în capitala Bulgariei ne-a dat prilejul să simțim din plin pulsul pregătirilor ce se fac în vederea importantei competiții. Pregătiri organizatorice, în primul rînd, dar și de ordin tehnic-sportiv: atleții țării gazdă sint deciși să aibă o comportare cit mai bună la cea de a VI-a ediție a crosului balcanic.

Intr-o convorbire cu tovarășul *Spas Ghetov*, vice-președintele Secției de atletism din R.P. Bulgaria, am putut afla multe noutăți în legătură cu Crosul Balcanic.

— Care va fi participarea la ediția din acest an a crosului ?

— *Pentru prima oară, la startul întrecerilor se vor alinia atleți din toate țările balcanice.*

— Care va fi traseul ?

— *La Sofia nu avem hipodrom, așa că traseul se va deosebi față de edițiile anterioare ale crosului. Dar traseul asupra căruia s-a oprit comisia de organizare — de curind definitivat — corespunde întru totul cerințelor acestui gen atletic. Intrecerile vor avea loc pe aleile frumosului Parc al Libertății. La bărbați, plecarea va fi dată de pe stadionul Armatei Populare. Apoi, concurenții vor avea de făcut față unui urcuș de cca. 400 m. pînă la Turnul de televiziune, după care urmează teren plat prin pădure. La întoarcere se trece pe lingă piscina Republicii, Observatorul Astronomic,*



Crosul Balcanic 1960. Pe podium au urcat trei atleți reprezentind R.P. Romînă : C. Grecescu, A. Barabaș și T Strzelbiscki

velodrom. Acest traseu, în lungime de 5.000 m, cu o pantă medie de 1:42 va fi acoperit de două ori. Și traseul probei feminine este în circuit. Se pleacă tot de pe stadionul Armatei Populare, se ocolesc terenurile de volei și baschet „Steaua Roșie", se trece pe lingă „Stadionul mic" și apoi, din nou la stadion. In total 2000 m, parcurși o singură dată.

— Credeți că traseele vor pune probleme deosebite sportivilor ?

— *Crosurile în parcuri și păduri, cum va fi cel de la 9 aprilie, are particularități de care trebuie întotdeauna să se țină seama. Fără a prezenta accidente de teren deosebite, traseele vor fi, credem, mai grele decît la edițiile precedente. Va avea un cuvînt hotăritor de spus și starea timpului în ziua crosului. Dat fiind faptul că, în afară de aleile parcului, traseul traversează citeva străzi pavate, este recomandabil să se folosească pantofi cu cuie mici.*

— Cum se pregătesc atleții bulgari în vederea întrecerilor ?

— *Anul trecut, la București, echipa noastră masculină s-a clasat pe ultimul loc. Sportivii noștri ar vrea, înainte de toate, să se revanșeze față de ei înșiși pentru această comportare slabă. Și, după ambiția cu care se antrenează, sperăm să obțină de data aceasta un loc mai bun. Din lot fac parte, alături de „veteranii" Vucikov, Peev, Soloviov, și atleți tineri, ca Iliev, Marinov, Trifonov. Ultimul, în vîrstă de 23 ani, este campionul de cros al Bulgariei pe anul 1960. Caracteristica lotului feminin o constituie tinerețea. Alături de Danailova și Isaieva se antrenează citeva alergătoare tinere (17—18 ani) și foarte talentate : Stoiceva, Anghelova, Ilceva. Cu ele nădăjduim să facem o figură onorabilă în competiția pe echipe.*

Pentru alte amănunte, tovarășul Ghetov ne-a cerut răgaz pînă la 19 martie cind, la Sofia, pe traseele Crosului Balcanic se vor desfășura Campionatele de cros ale Bulgariei. Va fi o adevărată „repetiție generală" pentru atleți, arbitri, organizatori.

I. MANOLE

NOTA REDACȚIEI. Alergătorii de fond din țara noastră care se pregătesc în vederea Crosului Balcanic de la Sofia trebuie să se antreneze cu și mai multă seriozitate. Victoriile repurtate de ei anul trecut la București (locul 1 pe echipe la băieți și fete, primele trei locuri în clasamentul individual la băieți) îi obligă desigur foarte mult. Ținînd seamă că, față de edițiile anterioare ale crosului, întrecerile de la Sofia se vor desfășura pe un teren variat, sugerăm antrenorilor respectivi să organizeze o serie de ședințe de pregătire și pe un asemenea parcurs mai pretențios, asemănător celui din Parcul Libertății de la Sofia.

Puncte de vedere la sfîrșitul a două mari competiții de schi

Două mari competiții — Concursul Internațional Jubiliar și campionatele republicane la probele nordice — s-au încheiat la sfîrșitul săptămînii trecute pe pîrtiile din Poiana Brașovului. Două concursuri care ne-au prilejuit deosebite satisfacții, dar care au ridicat totodată o serie de probleme, de rezolvarea cărora depinde în mare măsură progresul schiului din țara noastră.

★

S-a afirmat deseori, că schiorii noștri fruntași au atins la probele alpine o valoare tehnică foarte apropiată de cea a concurenților francezi sau austrieci, considerați în momentul de față cei mai buni din lume. Disputele din Poiana Brașov au confirmat pe deplin acest lucru, deoarece în timpul curselor a fost evident că procedeele tehnice utilizate de Tăbăraș, Pandrea, Bălan, Gohn, Zangor, Bucur, Ilona Micloș ș.a. sint sensibil asemănătoare cu cele folosite de Lacroix, Duvillard, Stamos, Arlette Grosso, Schemmel, Lippautz.

Ceea ce ne pune încă în inferioritate față de schiorii din Franța și Austria este factorul SIGURANȚA în porțiunile de mare viteză sau în punctele „cheie" ale curselor. Schiorii noștri nu au ajuns încă la acea siguranță, la acel echilibru devenit act reflex, care să permită continuarea normală a cursei după un moment de dezechilibrare. In această privință, manșa a doua efectuată de Leo Lacroix ne-a pus în fața unui exemplu cit se poate de clar : în porțiunea cea mai grea a traseului, concurentul francez s-a dezechilibrat, a dat impresia că va cădea, a atins cu mîna zăpada, dar, datorită siguranței depline — proprie schiorilor cu mare experiență de concurs — s-a pus din nou pe „linia de alunecare", continuind manșa, pe care a încheiat-o cu al doilea timp.

Cum se poate ajunge la însușirea acestui element esențial ? Prin cit mai multe coborîri, prin „kilometri" parcurși zilnic la antrenamente, în condiții de concurs. Binențeles, pregătirea pentru slalom nu trebuie neglijată, dar baza trebuie să o constituie coborîrea, care creează siguranța atit de necesară schiorilor noștri fruntași.



Ion Zangor (Casa Ofițerilor Brașov) a avut în actualul sezon o comportare constant bună. In fotografie, o imagine din cursa de coborîre din cadrul Concursului Internațional Jubiliar, unde s-a clasat pe locul 5 Foto : T. Chioreanu

★

Desfășurarea campionatelor republicane de fond a evidențiat buna pregătire a schiorilor de la Olimpia și Casa Ofițerilor Brașov, care au produs surpriza competiției, învingînd la majoritatea probelor pe favoriții întrecerilor, reprezentanții clubului Dinamo Brașov. Performanțele obținute de Elena Tom, la 5 km, și Stelian Drăguș, la 15 km, sint cu atit mai valoroase, cu cit au fost realizate în compania schiorilor cehoslovaci Vlasta Srnkova, Eva Paulusova, Hruby, Jerabek și Prokes. Remarcabilă a fost și comportarea junioarelor Doina Boboc, Dorina Nilă și Maria Găvenea componente ale ștafetei clubului Olimpia Brașov, cîștigătoare a titlului de campioană republicană. Tot ca un fapt pozitiv menționăm prezența, pentru prima dată la un campionat republican, a reprezentanților asociației sportive Steagul roșu Brașov. In sfîrșit, această puternică asociație, aflată într-un oraș de munte a trecut la organizarea unei secții de schi. Sperăm că activitatea ei nu se va opri la acest frumos debut și va continua cu rezultate din ce în ce mai rodnice.

Schiorii dinamoviști au dezamăgit în primele două zile, cind s-au comportat cu mult sub posibilități, pierzînd la diferențe apreciabile, în fața unor adversari care se arătaseră mai slabi în concursurile anterioare. Faptul că au cîștigat un titlu (la 30 km băieți) este meritoriu, dar nu poate șterge impresia generală, aceea de comportare nesatisfăcătoare, care trebuie să formeze obiectul unei analize din partea conducerii secției.

★

Un capitol special se cuvine a fi rezervat probelor feminine. S-a subliniat în repetate rînduri, că elementul feminin este slab reprezentat, atit în schiul alpin, cit și în cel de fond. Faptul a ieșit în evidență și de această dată prin numărul foarte redus al concurentelor și prin valoarea necorespunzătoare a majorității schioarelor. In afară de Ilona Micloș, Mihaela Ghioarcă, Elena Tom, Marcela Bratu și alte citeva tinere schioare cu reale perspective de dezvoltare, restul participantelor au avut o evoluție mai mult simbolică, nesemnificativă. Cit privește numărul redus al concurentelor la probele de fond, situația este de-a dreptul îngrijorătoare, deoarece la ștafeta 3x5 km și la 10 km nu s-a realizat nici măcar numărul de participanți pentru a se putea decerna — în mod regulamentar — titlul de campion al țării. Totuși, F.R.S.B.A., călcind litera regulamentului, alcătuit de același for, a dat dovadă de prea multă îngăduință, creind astfel un precedent...

Lipsa elementelor feminine în schiul de performanță trebuie înlăturată. Se impune, însă, în primul rînd ca Federația de specialitate să acorde mai multă importanță acestui sector rămas în urmă, îndrumind comisiile regionale și raionale de schi, controlind modul cum își duc activitatea. Atenția va trebui îndreptată asupra centrelor de copii, izvorul permanent de cadre tinere și talentate pentru cluburile și asociațiile noastre sportive.

D. STANCULESCU
G. NICOLAESCU

Cum creștem și cînd promovăm pe boxerii tineri?

—O discuție cu antrenorul Ion Chiriac—

Ideea materialului de față ne-a fost sugerată de citeva partide pe care le-am văzut de curînd și în care evoluau boxeri tineri, chiar foarte tineri. Am văzut pe ring boxeri a căror pregătire tehnică, tactică și fizică diferea foarte mult. Unii aveau deja o experiență oarecare a ringului, în timp ce la alții — se vedea cit de colo — că abia făceau primii pași în acest sport. Aceștia din urmă erau, cum spuneam mai sus, foarte tineri. In colțul lor, antrenori cu experiență care, deși vedeau bine disproporția de valoare dintre partenerii de întrecere, își trimiteau totuși elevii înainte, spre adversar, în speranța că se va întîmpla vreo... minune! Dar, ce perspective puteau avea tinerii boxeri în această luptă inegală ?

Iată o întrebare care a dat naștere unei alte întrebări : *Cum creștem și CÎND trebuie să promovăm pe boxerii tineri ?*

Ne-am gîndit să apelăm la cunoștințele antrenorului *Ion Chiriac*.

— *Această problemă* — a început el — *de mare importanță pentru viitorul boxului nostru, a fost discutată mult cu prilejul recentei analize a activității competiționale din Capitală. S-a subliniat că acomodarea cu sălile de box a celor ce doresc să practice acest sport, creșterea atentă a tinerilor boxeri, chiar de la vîrsta de 12—13 ani, ar asigura sportul nostru cu mănuși cu elemente de valoare pentru viitor.*

— Unii antrenori (ca de pildă Gh. Zamfirescu, N. Rădan și alții), obișnuiesc — după cum ați observat și dv. — să urce în ring tineri insuficient dezvoltați, cu o insuficientă pregătire fizică, nemaivorbind de slaba lor pregătire tehnică. Ce ne puteți spune în legătură cu acest lucru ?

— *Iată o greșeală pe care, din păcate, o fac nu numai Zamfirescu și Rădan, ci și alți antrenori. După părerea mea, antrenorul trebuie să cunoască perfect organismul copilului (binînțeles cu sprijinul medicului), să nu-l forțeze punîndu-l la eforturi peste posibilitățile sale, ci să-i recomande exerciții de gimnastică, ușoare, într-un cuvînt, să-l facă pe copil (prin participarea la jocuri sportive) să se aclimatizeze cu sala. După vîrsta de 14 ani, tînărul pugilist este de acum capabil să primească, treptat, în sală, noțiuni din tehnica boxului. Acum este perioada cea mai critică — aș putea spune — pentru tînărul pugilist. De ce? Pentru că acumulînd puțină forță și unele cunoștințe tehnice, acesta este dornic să se și afirme. Iar antrenorul, din aceeași dorință lesne de înțeles, programează elevului său primele partide oficiale, și... așteaptă victoriile. Uneori — de ce să nu recunoaștem — tinerii care abia fac primii pași pe un ring de box reușesc să obțină citeva succese. Dar, de cele mai multe ori, urcarea timpurie pe ring a boxerilor, mai cu seamă în compania unor adversari mai experimentați, nu le aduce acestora nici un folos. Dimpotrivă. Primind lovituri puternice, boxerii tineri își pierd încrederea în forțele proprii, devin fricoși și, în cele din urmă fie că se plafonează, fie că abandonează boxul.*

— Deci, problema care se pune în mod deosebit la boxerii tineri este alegerea adversarului...

— *Intocmai. Alegerea partenerului de ring este, dacă vreți, vitală pentru boxerul începător. Personal mă preocupă foarte mult această problemă. Dar, din păcate, antrenorii nu colaborează așa cum trebuie pentru ca la reuniunile pugilistice să existe un echilibru de valoare între boxeri. Interesul îngust, de echipă, primează adeseori în fața intereselor generale ale sportului nostru cu mănuși. Și aceasta se explică prin dorința puternică a antrenorilor, și îndeosebi a conducerilor unor asociații și cluburi sportive, de a obține victorii cu orice preț. Dar ce preț poate avea victoria unui boxer cu multă experiență, asupra unui începător ? In sala noastră de antrenament — de pildă — (n.a. a uzinelor Timpuri Noi) vin mulți tineri care au îndrăgit boxul. Dintre aceștia, cele mai mari speranțe mi le dau Ion Sabău (14 ani), Ion Marcof (15) și Gh. Manolache (16). Experiența îmi dă certitudinea că acești tineri vor deveni boxeri de mare valoare. Pînă acum ei n-au însă nici un meci la activ și nici nu vor avea așa curînd. Nu i-aș „strica" oare folosindu-i de pe acum în întîlniri cu adversari mai puternici ?*

★

...Ion Chiriac are dreptate. Problema creșterii și promovării tinerilor boxeri este de mare importanță. Asupra ei trebuie să reflecte toți antrenorii noștri !

R. CALARAȘANU

Tribuna schimbului de experiență

Toată atenția la trecerea normelor de control!

Performanțele înalte realizate azi în întrecerile cicliste internaționale sînt rezultatul unei continue îmbunătățiri a metodicii de antrenament. S-a ajuns acum la concluzia că în metodica antrenamentului la ciclism nu mai are ce căuta concepția învechită a „rulajului" pe bicicletă și a „kilometrajului în picioare". Datorită evoluției tehnicii în ciclism, precum și a traseelor de multe ori foarte dificile, a mediilor orare din ce în ce mai ridicate, numai acei sportivi care posedă calități fizice și morale dezvoltate în cel mai înalt grad și perfect îmbinate cu o bună pregătire tehnico-tactică, pot aspira la locuri fruntașe.

In conținutul procesului de antrenament se acordă acum o deosebită atenție dezvoltării calităților fizice, morale și de voință. Pentru a avea siguranța că pregătirea se va desfășura în cele mai bune condițiuni, cu respectarea tuturor datelor pe care experiența practică și activitatea științifică ni le pun la îndemînă, este nevoie ca antrenorii să-și planifice judicios activitatea și să țină în permanență evidența realizărilor.

Pentru verificarea periodică a cicliștilor este necesară stabilirea unor norme de control specifice și nespecifice, care împreună cu controlul medical să constituie „barometrul" cu ajutorul căruia antrenorul poate cunoaște gradul de pregătire al elevilor săi, ca și stadiul de îndeplinire a sarcinilor de instruire-antrenament planificate pentru etapa respectivă. Experiența practică a unor antrenori de seamă ne-a arătat că printre cele mai utile probe de control, sint : a) PENTRU CALITĂȚILE FIZICE GENERALE : flotări și tracțiuni în brațe pentru determinarea forței ; alergare (50—100 m) pentru viteză ; alergare pe teren variat (3000 m) pentru rezistență; ridicarea genunchilor la piept din poziția atîrnat la scara fixă pentru forța abdominală; săritura în lungime fără elan pentru forța de explozie. Mai pot fi folosite exerciții ca : genuflexiuni cu haltere, urcarea și coborîrea unui număr de trepte pe scări, în timp determinat etc.: b) PENTRU CALITĂȚILE SPECIFICE : **viteza** — prin cronometrări individuale (200, 500 și 1000 m) și pe echipe (500 și 1000 m); **rezistența** — prin cronometrări individuale și pe echipe pe distanțe care variază în funcție de etapa de pregătire și de valoarea sportivilor respectivi.

Trecerea probelor de control în această perioadă de pregătire și înregistrarea rezultatelor trebuie făcute cu toată atenția și cu mult simț de răspundere, întrucît de buna interpretare și folosire a datelor culese depinde orientarea procesului de antrenament pentru etapele următoare. **In această perioadă se pune accent, mai cu seamă, pe trecerea probelor referitoare la calitățile fizice generale.**

Avînd în vedere că peste puțin timp va începe activitatea competițională pe șosea este necesar ca antrenorii noștri să găsească loc, în cadrul ciclului de antrenament, pentru programarea și trecerea probelor de control și să organizeze concursuri interne, gradate progresiv, pentru trecerea acestor norme specifice.

In felul acesta cicliștii noștri vor fi bine pregătiți și capabili să facă față cu succes cerințelor calendarului competițional, care a fost astfel întocmit încît prin curse săptămînale (caracterizate prin viteză) să se poată ajunge pînă la 9 aprilie la o pregătire de viteză și de rezistență specifică corespunzătoare primei mari competiții a anului „Cupa F.R.C.".

Prof. NICOLAE OȚELEANU
antrenor federal la ciclism